

דגמים  
מורדניים

יום רביעי ג' בתשרי תשנ"ה 21.4.55

בריאות: זריקה נגד  
אימפוטנציה  
בכתי-המרקחת  
(עמ' 6-7)

קריירה: שתי נשים  
מנהלות תחנת דלק  
(עמ' 12-13)

אוכל: חטיפים קלים,  
בישול בשלבים  
(עמ' 14-15)

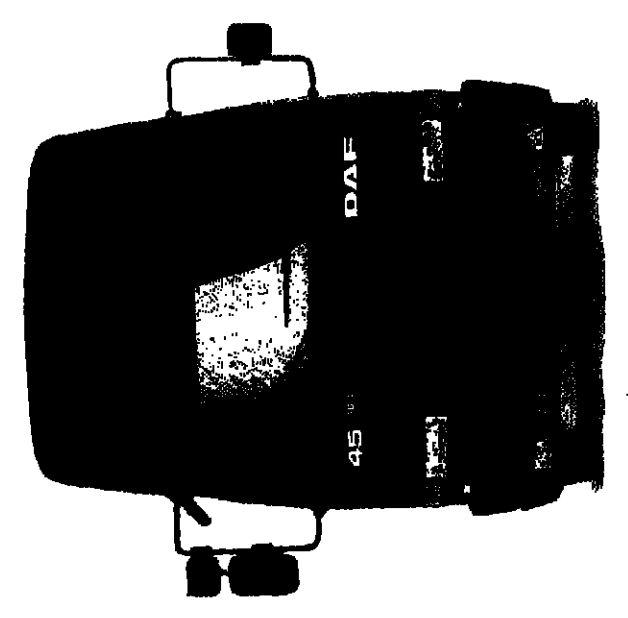


אופנה:  
ערבב ולבש  
(עמ' 20-21)

ראיון: זהבה בן  
שרה אום כולחום  
(עמ' 4-5)

א.י.ז.  
לנהל  
מזקמ

הכל  
עם  
לחץ  
האמהם



DAF

לא קשה לטע, כשמוברים על משאת חלקה שהוכחה אז עצמה כמשאת הטובה והזולה ביותר לעבודה גביר, שמה של דאף 45 עולה מיד  
המשאת העירונית המבצרת ביותר בישראל במשקל 7-10 טון, ולמה אגרט מספרים ק' אז זהו כי העניין הוא שלקטת משאת זו החלקה רצינית.  
אחרי הכל אתה עומד כלולת עם כל העבודה הזה, יום יום, שעה שעה, לעלות ולרדת מסט אוה 100 פעם ביום ויותר... ולכן חשבתי שתעשה לטעמי  
שוב על החזרות שלה כושר המדיון מעולה - לראי קוטר סיבוב המאפשר לטע בקלות בהרכבת צרים. מעט חזק וגמיש הנוסח כח והאציה בזהרה  
גם במסעות עירוניות, כושר כלשה מעולה, משקל עצמי נמוך המאפשר כושר נשיאה גבוה, ולא פחות חשוב... יתרון הנוחות. לראי שילדה נסוכה במיוחד -  
אזה מעצם בבין, פרק בבין, וגם שומר על הגב. דחלנות רחבות, נפתחות בזווית של 90 מעלות ומאפשרות לרכס בקלות למשאת, מדרגה אחת -  
הזה אתה בפרס. הא הנה מדרג עם שמשות חרלה, מנגן נעים ורצפה שפוחה, המאפשרת לעבור בקלות מצד שמאל לימי ולצאת במסרה מהמשאת,  
מבלי לטפס על "גבעות". ובנוסף לאלה, כשכל משאת חלקה שיה המבצרת היום משוק היא  
דאף 45, הערך שלה נשמר, המשתנה לסבור אותה, היא פשוט תחתון ק' מהדירים, בסחור מלא.  
ועוד מחמאה קטנה... זו המשאת היפה ביותר היום על הכביש!  
אבל זה כבר באמת, ענייני של טעם.

עוד נעשה דרך ארוכה בזה.

על חתום המשאת



הגיע הזמן שגם נשים תוכלנה להתרווח בכורסא ולתת מבט בוחן בחתיך תורן. השבוע, גיא גרין, דורמן ובארמן. שווה מבט שני

# שוטפים את ה ע ו ל ה

12345678910111213141516171819202122232425262728293031323334353637383940414243444546474849505152535455565758596061626364656667686970717273747576777879808182838485868788899091929394959697989910010110210310410510610710810911011111211311411511611711811912012112212312412512612712812913013113213313413513613713813914014114214314414514614714814915015115215315415515615715815916016116216316416516616716816917017117217317417517617717817918018118218318418518618718818919019119219319419519619719819920020120220320420520620720820921021121221321421521621721821922022122222322422522622722822923023123223323423523623723823924024124224324424524624724824925025125225325425525625725825926026126226326426526626726826927027127227327427527627727827928028128228328428528628728828929029129229329429529629729829930030130230330430530630730830931031131231331431531631731831932032132232332432532632732832933033133233333433533633733833934034134234334434534634734834935035135235335435535635735835936036136236336436536636736836937037137237337437537637737837938038138238338438538638738838939039139239339439539639739839940040140240340440540640740840941041141241341441541641741841942042142242342442542642742842943043143243343443543643743843944044144244344444544644744844945045145245345445545645745845946046146246346446546646746846947047147247347447547647747847948048148248348448548648748848949049149249349449549649749849950050150250350450550650750850951051151251351451551651751851952052152252352452552652752852953053153253353453553653753853954054154254354454554654754854955055155255355455555655755855956056156256356456556656756856957057157257357457557657757857958058158258358458558658758858959059159259359459559659759859960060160260360460560660760860961061161261361461561661761861962062162262362462562662762862963063163263363463563663763863964064164264364464564664764864965065165265365465565665765865966066166266366466566666766866967067167267367467567667767867968068168268368468568668768868969069169269369469569669769869970070170270370470570670770870971071171271371471571671771871972072172272372472572672772872973073173273373473573673773873974074174274374474574674774874975075175275375475575675775875976076176276376476576676776876977077177277377477577677777877978078178278378478578678778878979079179279379479579679779879980080180280380480580680780880981081181281381481581681781881982082182282382482582682782882983083183283383483583683783883984084184284384484584684784884985085185285385485585685785885986086186286386486586686786886987087187287387487587687787887988088188288388488588688788888989089189289389489589689789889990090190290390490590690790890991091191291391491591691791891992092192292392492592692792892993093193293393493593693793893994094194294394494594694794894995095195295395495595695795895996096196296396496596696796896997097197297397497597697797897998098198298398498598698798898999099199299399499599699799899910001001100210031004100510061007100810091010101110121013101410151016101710181019102010211022102310241025102610271028102910301031103210331034103510361037103810391040104110421043104410451046104710481049105010511052105310541055105610571058105910601061106210631064106510661067106810691070107110721073107410751076107710781079108010811082108310841085108610871088108910901091109210931094109510961097109810991100110111021103110411051106110711081109111011111112111311141115111611171118111911201121112211231124112511261127112811291130113111321133113411351136113711381139114011411142114311441145114611471148114911501151115211531154115511561157115811591160116111621163116411651166116711681169117011711172117311741175117611771178117911801181118211831184118511861187118811891190119111921193119411951196119711981199120012011202120312041205120612071208120912101211121212131214121512161217121812191220122112221223122412251226122712281229123012311232123312341235123612371238123912401241124212431244124512461247124812491250125112521253125412551256125712581259126012611262126312641265126612671268126912701271127212731274127512761277127812791280128112821283128412851286128712881289129012911292129312941295129612971298129913001

שמו: גיא גרין  
כיל: 23 חצי  
גובהו: 1.84  
קניינים: חומות  
חברת: כרע א  
עיסוק: עובד כ  
ומני: מתכוון ל  
מבצע: שפרים  
מזל: גרי  
תחבורה: כרע  
לבוש: בדרך כל  
מתגלה: למי  
תחביבים: רכיבה  
תופות: מלווה  
ספר: לא קורא  
מזיקות: מינס  
דורק: ישראלי  
מעשן: לאי סמ  
מבשל: אמא  
למשכח: אנלי  
שונא: לאכול

זן ובארמן במאב באסן  
 מכבסת בצפון הארץ  
 1  
 וק  
 1. פעם ביומים שלוש  
 2. חס, צמח בטרשים  
 3. ין  
 4. רק עיתונים  
 5. יד, תולדות, טיטסטין  
 6. שתי קטמאות ביום  
 7. לא מרשה לי לתקצר  
 8. לא בשל  
 9. אני אסל חבל ובמיוחד

את האוכל של אמא  
 ביון עכשיו בפרשיות (מיר עד קד 5)  
 ביון עכשיו בפרשיות (מיר עד קד 5)  
 קרית משה בדרג אני גר בבית  
 שולח מירדום כשצויר  
 דוקא שיעיר מעק ביום  
 צבע מורדום סגול  
 אמות הלוחות, שטני אמצא אותה  
 ארץ  
 פרשיות חיים כל עכבה לטובח  
 אישיות נדרשות אין לי  
 מרמ: שרטי מרע ברוני  
 מושקת קצ הנאלם עק קולח  
 התנות וואו, יש עוד ומן  
 עמר פפאלי יורד מיר מבוחרת 'מור'  
 נשיאם ראשונות בגיל 18  
 אמאם שרוב יורודים  
 אמאם אני וואו שמשמקרים ליי

**■ צחי כהן**  
צילום: יניב אדרי

דיוויזין  
ממשל  
להמריא

הענייני היא חזרה והתמקמה במרחק של כ-  
שלושה קילומטר מירושלים. גרנט וליז הילי.  
התנדב לגרנט על שיבתה של בראון, יצא  
לירושלים וביצע את המשימה. הוא מצידה רחוק  
היה להיפגש איתו. אני לא רודפת אחרי יו  
הוא, אני רק רוצה שנהיה חברים. הייתי רוצה  
שחזרתי, ולחזאי שהוא לא היה בורח ממני",  
היא אומרת.

המספר שעות קודם לכן החליטו בית-משפט יידי קלטות אותה ב-320 ליש"ט על כך שיתמו מע מיני ארבעה על חשקו המפורסם המיוחס לו. הוא מצוייח הכלכלי המצוייח המצוייח החל בנובמבר, כיוון שבעת המעשה שלהם הם גרנטס המהרה הקופסת תחת קופסה. האי, כל זה לא ידעו כמות הלא נאמרים, היא קופסה. אבל האמת היא שאין כל צורך שיבטו להתלונן. ידעו כי גרנט סכף רב המעשה הם גרנטס. קידום מכירות של תחנת המדיניות המפורסמת ישיארי בדייה 20,000 ליש"ט נוסף ל-100,000 ליש"ט ששילמו לה ישיארי תמורת גירסתה המלאה לשיפור. נכון בעתה היא מצויה בעיצומה של מר"מ על שיטה לטובת עובד עיריית המטרון.

בדעה המצוינת, אל באומן, טרען, שמועץ לה  
גלות מחורמות שנגלה בדיוק, אומנם בלום  
אנשים רבים מסתבילים עליה  
תושבות, אלא אף בך הכל סיפור הצלחת  
והיחידים שיוסי, למרות חסרונם האמנם, הם  
נצח להיות שחקנים, והיא אכן שחקנית וזמרת  
גדולה מאוד". הבעל גם מרבה על חייבון  
השחקנית הקסרתית שתיבך את גראנט.  
עליו, לה בעצ, לה, חז, בלל ספן יועיל  
קרייה שלה.



**בראיון עם קולגות מערוץ הסדרים**

יו גראנט עשה הרבה עבור הפרוצה דאז  
בראון. אמנם סכנת מעצר מרחפת מעל ראשו  
אבל בינתיים חספו והחצעות ממשיכים לזנוח

החידושים וההתקדמות  
העיתון החדש

[illegible]

## דברים שרציתי לומר

למי מאיתנו אין מכתב סודי, שנכתב בראש אלף פעמים, אבל לא נשלח מעולם. מרור זה יפרסם את המכתב שלא העזתם לכתוב. שילחו אותו אלינו

מכתב ל כל החברים

מכתב זה יעודר שבידת מיתוס כחברת הישראלית. הוא נועד לכבד, כלהחייב, להיריד, להרס, להפחית, להפחית בקרבתו בירידתו לא בזכות מה שאני כותב, אלא בזכות התוכנות המיוחדות שלי שמבטלות אותי מאחורי, אלא בשל היותי "שיר" - בעל נפשים, ימים קרוב בחיל האוויר.

ללא, אינני סגוב ולא סקר שוטה, ואני מודה כי היעדרן ההתעוררה לאו, וזכה מצדכם מחמאלי על מאד, זה על חידושי הדיעות, ללא מאמץ, נקודות עזר לפני שהוכחתי את העצמי בדבר. אינני לא פעם את שאול את עצמי: אלא כך היותם וזוהיגם לו היותי, פועל בנני, אלא אינכם סגוב, אלא חושש, להציעי הרב, שהתשובה שלילית. למען האמת לא בטוח שאם תפחיתם לתודיעי עת אותן כנפים המסתובבות על חו, ולא איתר. האמת, כשהושבים על זה לעומקו לא ממש לא מחמאני.

ואם הם מני הרבים, כיצד אוכל למנות בירידתכם

**מתי תבינו, כי אין שחר להדמית שדבקה  
בטייסי חיל האוויר: לא! לא כולנו  
בלונדינים גבוהים עם עיניים כחולות,  
לא כולנו שחצנים, ולא כולנו קשוחים  
ואגרסיבים**

יצר אוכל לדעת שבחורה מסוימת, בה אני חושק, אמנם  
היבת אחי ולא את כנפיי? היו תקומות בהן ניסיתי להסתיר  
מקצועי, אך כך או כך נתגלגלה לה השמורה משה לאחז,  
חשפתי.

אני לא יודע אם תוכלו להבין אותי, ואולי הרכיב יישמע מוזר  
גות'ר באוזניכם, ואף-על-פי-כן אני חש לא פעם כי במידה  
ווימת מהחז' הכנפיים מעין מום בגופי. אני מרגיש איתן כמו  
ית קלון' שעלי לשאת עימי בגאון יום אחר יום, חודש אחר  
דש, שנה אחר שנה.

מתי תבינו, כי אין שחר לתרמית שרבעה בטייסי חיל הודר. מתי תבינו שכל אחד מאיתנו הוא אישיות בפני עצמה. ו לא מולנו כלנודינים גבוהים עם עיניים כחולות, לא מולנו צבנים, ולא מולנו קשותים ואגרסיבים. אין זו כי אם קלישה, אין מאחוריה הרבה אמת.

המיס הוא מקצוע ככל המקצועות, שדבקה בו, כצוק או שלא דבק, הילול מיוחדת, אולי בגלל הרישיות הגבוהות להן נדרש ש צוות אוויר הן במהלך הכשרתו והן במהלך פעילותו בצעית.

האמינו לי, מבעד למדים, לדרגות, לכנפיים ולזוחות הענקיות  
 יימסתחר אדם סכל בני האדם, שמרגיש, חושב, שומע, רואה,  
 ועל לכל אהוב ומחבב שיכירו גם אותו. שיעריכו אותו בעבור  
 שהוא.

ממך וכל הברכה

כל המתבים שמרסמו נכתבו על ידי חקוראים, וחס  
רוים במערכת. גם פרטים האישיים של המתבים, אם  
נ, שמורים במערכת. המתבים לא יוחזרו לקוראים.  
את המתבים, בחיפוק של 500-600 מילים, רצוי בדפוס  
לח לידיעות אחרונות, רד יודעה ונא מוט 2, תל אביב.  
גים מדורגים, לדברים שרציתו לומר.

**סוגים מודרניים: עורכת אורנה גור**





## כיווני אוויר יהודית אוריין

מחורשים מהחברה

בשל שכיתותם של הגירושין בחברה בת זמננו התפתחו ענפי סעד חשונים בייצוץ למשפחה, בהספת ספרייזו וכסיוע מסיכולונים קליניים - בכל העוסקים הללו שנועדו לרכז את הנזירות הקשה. מרכזו על המספר בחיי הילדים, על הוריה ברמת החיים, על הקשיים בהתגלות למצב החדש ועל תחושת הכישלון האישית. אבל אין גותנים את הודעת כמורמה להתרסקות החברתית. האספקט של החלפת הסביבה החברתית, ההינתקות מאלו שהיו החברה איננו זוכה לטיפול המרכזי הנחוץ. בעקבות הנזק בין בני הוג, ובלי כל קשר לטיב היחסים המתפתחים בין הפורשים, הם שוממים מתחת רגליהם את הקרקע החברתית בנוסף לשאר הפורענויות.

החברה שהקיפה את בני הוג למגנשי לילית שבת מורכבת על פי הרוב באמצעות קשר מיקצועי או חושים הנמשכים מימי הגמנותיה ונפגעת על ידי קשרים אחרים. במשפחה אחת למשפחה של החברות בין הוגים ובעלים עוסקים בתחומים אחרים, ומאחר שמטיבין הן מתגלות ומסכנות היכולת להשתלב בחברות מסופות מו של הגברים האטיסטיים, נוצרת הדינמיקה המקובלת. למרות שהן ממונות על ניווט החיים החברתיים - התרוץ הכי מקובל של הבעלים - תמיד מכוונות ההוגנות לשביעות רצונן של הבעל, והכלב שזה לא יעשה לה אחר כך סצינות: בשביל מה הבאת את הפסטימה הזאת.

אחרי הפירוד ממשיכה חבורת הנשואים - עד תורו של הוג הבא להגרש - להיפגש אבל מאחר שקשריה החברתיים מבוססים כאמור על הקשרים המיקצועיים של הבעלים יוצאת לרוב האשה נפסדת. כיוון שאי אפשר לזמן את שני האקטים לאותה חגיגה הם ייחייבו לוותר על אחד מהם ולרוב האשה היא זו שפלטת התוצאה, בתחילה ממשיכות עריני החבורה המסורות והסולידריות לשמור על קשר טלפוני, לקבוע עיתים לשתית קפה ודישורש אינסופי במצבה מעורר ההמלה, אבל עד מדרה נעשים לה לילית השבת ערכים צמודי טלוויזיה. בכל חגיגה או ארוץ, ימי ילדות, חתונות ומסיבות סילבסטר יש לבחור את החצי האחר ולרוב יועדף הבעל הגרוש, שבנוסף לכלול גם מעמדו החברתי והכלכלי בבוא מוח של האקטיוו.

ברוב המקרים היא מודה או נגננת או עוברת מציאלית ואילו הוא כעל זכות חתונה בבנק או מנכ"ל. הסביבה שאינה שופעת חסדים תעדיף לטפח את הקשר עם החשוב מבין השניים, שלא לרוב אם הוא במקרה חבר בבנק או רופא מפורסם, כי הוא האקטיוו שלו שוקעת כליל אל תהומות הנשיה. עם השנים נאלצים למעשה שני הצדדים להחליף תורה ולא תמיד ניתנת להם האפשרות להקים להם סביבה חברתית חדשה. אצל הישראלים - בניגוד לאמריקאים, בניח - יש התמורה בחברות ודווקא את חרשים אינם מתקבלים בכרחה. אם הגרוש נשאל לו אשה חדשה הצעירה היא מנקרת את עיניה של נשורת החבורה. הצעירה מתקשה להתאקלם בנושאים המבוגרים וזו מוח היא עלולה עוד להכניס רעיונות הרפתקניים לבעלים: למה שתהיה לו חדשה ואילו הוא ייבא להחלפת בגדיו?

מאידך אם הגרושה משתקמת, הנסינות לאחות את הקרעים על ידי שיתוף הבעל החדש יכולים להיות מאוד לא מוצלחים. הוא בא מעולם אחר ושבו יחזור אותו תהליך שהיא תצטרך להבדלה שלו, כי הוא בין חברה הישנים עלול לשבת כמו שיש גראגיוס מבלי להצליח הגה. אם האקטיוו שלה היה בנקאי לא היתה נהנתה בחברת כלכלנים ואנשי עסקים ואם הנוכחית היא ע"ר היא תהיה להתאדות עם חבורת המשפטיים. זה ררך העולם. ממילא עוסקים הבעלים כל הערב בהשוואת הצלחותיהם המיקצועיות, ואיך ייכנסו לו לתחרות במיקצוע שאינו שלו. מבין רשימת הפורענויות הירודות על הפורשים התרסקות החברתית איננה חקטנה שבהן.

# הלוואי שהשירה שלי תהיה גשר לשלום

■ שוש מיימון  
הצלום: צביקה מישלר

בצהרי היום בלב התחנה המרכזית הישנה מתרוץ קולה של זהבה בן מרכזי הקסטות. ברחוב קרקע קטנה, וחדרן עמוס שטטטת ותקליטי זהב וכסף, יושבים זהבה, אלי בנאי האמרגן שלה, ושני גברים צעירים. ערוץ די שחיוני מתוח כפול הוליווד, ועיניה של זהבה נעצות במסך. אני לומד, בלתי נמנע, כי היא ואומרת שלום לזהבה. בפנים קפואות היא מעיפה אלי חצי מבט, וממשיכה להסתכל בטלוויזיה. אני מתישבת לידה, וזהבה מיר משלחת אלי שני הגברים להביא משוה קר לשותה.

בנאי עונה כל הזמן לטלפונים. מכל העולם רוצים לדאין את זהבה, שעושה היסטוריה. המורת הישראלית הראשונה שתופיע בעזה, שם תשיר שיר שאורכו שעה ורבע, עם תזמורת בת 24 נגנים - 'אנתה עומרי' של אום כולתום. המורת המצרייה הענקית והנערצה.

גו דבר, היא דוחקת בי, במבטה נעוץ במסך. בינתיים חוזרים השניים עם בקבוקי שתייה במשך יתחורר שאחר מהם הוא בנו של אלי בנאי, שויה חבר של זהבה חמש שנים, והשני הוא החבר של זהבה, כעצם האורס שלה, שימי ג'לינס.

זהבה לא מתרגשת מכל המהומה שסביבה. נראה לה הכי טבעי שיהיה שרה אום כולתום לפני עראפתו בעזה, ושהיסיאן יצילם וכל העולם ידאג. מה לא לזרוע בולטות? כל הזמן שמעתי את אום כולתום, אבל אני מעם לא האומנותי שאשיר שירים שלה. כשאני פרץ לביע לעשות ערב שלה, זה מאוד ריבר אלי. ומאז אני כל הזמן בחזרות. כל הזמן מדווחת עוד שירים שלה.

זהבה לא מתרגשת מכל המהומה שסביבה. נראה לה הכי טבעי שיהיה שרה אום כולתום לפני עראפתו בעזה, ושהיסיאן יצילם וכל העולם ידאג. מה לא לזרוע בולטות? כל הזמן שמעתי את אום כולתום, אבל אני מעם לא האומנותי שאשיר שירים שלה. כשאני פרץ לביע לעשות ערב שלה, זה מאוד ריבר אלי. ומאז אני כל הזמן בחזרות. כל הזמן מדווחת עוד שירים שלה.

זהבה לא מתרגשת מכל המהומה שסביבה. נראה לה הכי טבעי שיהיה שרה אום כולתום לפני עראפתו בעזה, ושהיסיאן יצילם וכל העולם ידאג. מה לא לזרוע בולטות? כל הזמן שמעתי את אום כולתום, אבל אני מעם לא האומנותי שאשיר שירים שלה. כשאני פרץ לביע לעשות ערב שלה, זה מאוד ריבר אלי. ומאז אני כל הזמן בחזרות. כל הזמן מדווחת עוד שירים שלה.

זהבה בן: יהיו לי חיי משפחה הכי נורמלים שיכולים להיות. כל מה שלא תעניין לי אותו לילדי

זהבה בן עובדת בימים אלה במשנה מרץ על חזרות למופע החדש שלה 'אנתה עומרי' - שיר של אום כולתום שאורכו שעה וחצי. כאן היא מדברת על האומץ לשיר את שירי האליה המצריה, על החבר, ולא, היא ממש לא מתחנת בקרוב



הוא, אם אני רוצה אני אכתוב תקליט שלם, אבל לא בראש שלי עכשיו. אבל את יודעת מה? עכשיו כשאני חושבת על זה אני מתחייבת לך שאוציא תקליט שאני אכתוב לו מלים ומוסיקה ואשיר את השירים שלו.

אף פעם לא רציתי להיות שלמה ארצי או גורית גלרון. אני מתייחסת לרברים שנוגעים לי בלב. אורגנו נוגע לי, אבל אני אהבתי לשמוע גם את מוליך, אריק איינשטיין ושלמה ארצי. אני לא מנסה להתחנף אל העולם האשכנזי. הרוצה את הרב יבוא אליה. אני אף פעם לא מתחנפת, לא מנסה למצוא חן. הכל בא אלי, קורה מעצמי.

את רוצה להגיע לעולם הגדול? בטח. הגעתי לחצי ואני רוצה להגיע לכולו. החלום שלי זה לזמין באולם האופרה בקיור. כל האמנים הכי גדולים הגיעו לשם. תבירי, גם בילדתי חזית קשוחה בואנה? הריבה חושבים שאני קשוחה, אבל אני בעצם ביישנית. אני אהבת להיות עם עצמי. בגלל זה חושבים שאני קשוחה? את מיינס מורכב? לא. אני לא בדיכאון, אני מגורח עם עצמי. אהבת להיות בתוך עצמי? מה את רוצה להגיד ליטופ?

אני רוצה להגיע את הקהל בארץ, שלא יבדלו מההופעה שלי בעזה. מעריצות מתקשרות ומכות בטלפון. או אני רוצה שידעו שאני לא חולמת לשיר פוליטיקה, אני משרדת רק אמנות. ואני רוצה לשיר בכל העולם, לא רק במיגור הערבי. הלוואי שהשירה שלי תהיה גשר לשלום.

כשלא בא לי על החבר שלי אני אומרת לו: 'סע לאמא שלך. אני בתוך עצמי'. את נראית מאוד דומיננטית עם החבר שלך.

הוא החבר שלי. הוא עוד לי הרבה. תומך בי בכל. אנתה שנה בידר. כשאני עצבנית הוא מבין אותי. כשאני צריכה משהו הוא מביא לי. והוא ילד טוב, ילד מקסים.

גורית, ברוחב זמנה, ירדתי לאטו שלי וזהא נהג ב'אלפא' ושאל אותי איך מגיעים לתחנה מרכזית. אמרתי: 'סע אחרי'. אמר: אפשר לקבל את השלום שלך? אמרתי: לא. אמר: אפשר לתת לך את שלי? לקחתי ממנו. לא רשמתי. זכרתי את השלום שלו בעל טח. למחרת התקשרתי. לא שקרה משהו. מאז אנתה בידר כבר שנה. אחרי ששלוש שנים לא היה לי חבר. קודם הייתי חמש שנים עם הבן של אלי, האמרגן שלי. אני אשה של איש אחד. זהבה שלי אף פעם לא היה שומע מרווחה. מייקל ג'קסון זה החיים שלו. אבל לאס לאס זה נכנס לו.

בשבעה הבא יצא תקליט חדש שלי 'תעצמי את העולם'. חקול המורח אהב שירי עזב, שירים שנוגעים. כל אדם שסבל מלים כאלה נוגעת בו. בתקליט החדש כתבתי גם שיר אחד. על מה חשיתי? על אהבה רוצה אותך? אני בוכה? רוצה לא יוצאת? אני אהבת יותר את חזית, את השקט. כשאני בחו"ל אני אהבת בלבול. לא משרתה כמה ימים לכי, בארץ אני בכלל לא בשתי דקות שירים. אבל אני לי עצבים בשביל מבלה. אהבת להיות בבית שלי עם עצמי.

מציין. לא הרגשתי קיפות. הסתפקתי במה שיש לי. אני אהבתי שיש לי מוזון או מיטה, אעדיף את המוזון. אחרי שלוש שנים חזרתי הביתה מהפגימה.

הייתי עשירה. נשארתי תשעה. אחותי נפטרה לפני ארבע שנים. ואבא שלי נפטר לפני שש שנים. יש בינינו, האחים, יחסים מאוד חזקים. בכלל, היחסים שלי עם הבית שלי מצוינים. אני מנסה להחיות את אבא. למדתי באור החיים של חיים, וב'בית לילך', פנימייה חילונית, רק של בנות. לומדים ועובדים. עד היום אני שומרת שבת, ואצלי שבת זה קדוש. אני לובשת רק צנוע, בלי מושיפים. אני חזרה מאמריקה.

את לא מושיפה בערבי שיש? גא. אני מושיפה. אבל אני רוצה להפסיק את זה. אני רוצה לשמור שבת. אני גם לא מעשנת כשבת. בקשתי מאלי, האמרגן שלי, שלא יקח לי יותר הופעות בשבת. דווקא בליל שיש צריך לעבוד אם אני לא אופיע תהיה לי יותר בריכה.

עכשיו אני גרה בתוך שרון. עברתי לשם לפני חודשים. גמאס לי מתל אביב. יש יותר מדי רעש ורציני קצת שקט. לפני שמונה חודשים הצטרפתי בשמלה בלה. אבל את לא מושיפה. מה קרה? לא קרה כלום. הם בעיתון רצו שאצטלם ככה בשביל הנימק. אמרתי: למה לא? אבל זאת ג, ומתי התרונח? בינתיים אני לא יכולה להתחנף. אני עכשיו עומק ואין לי זמן. אבל אני אהבת. עוד אין לי

מציין. לא הרגשתי קיפות. הסתפקתי במה שיש לי. אני אהבתי שיש לי מוזון או מיטה, אעדיף את המוזון. אחרי שלוש שנים חזרתי הביתה מהפגימה.

הייתי עשירה. נשארתי תשעה. אחותי נפטרה לפני ארבע שנים. ואבא שלי נפטר לפני שש שנים. יש בינינו, האחים, יחסים מאוד חזקים. בכלל, היחסים שלי עם הבית שלי מצוינים. אני מנסה להחיות את אבא. למדתי באור החיים של חיים, וב'בית לילך', פנימייה חילונית, רק של בנות. לומדים ועובדים. עד היום אני שומרת שבת, ואצלי שבת זה קדוש. אני לובשת רק צנוע, בלי מושיפים. אני חזרה מאמריקה.

את לא מושיפה בערבי שיש? גא. אני מושיפה. אבל אני רוצה להפסיק את זה. אני רוצה לשמור שבת. אני גם לא מעשנת כשבת. בקשתי מאלי, האמרגן שלי, שלא יקח לי יותר הופעות בשבת. דווקא בליל שיש צריך לעבוד אם אני לא אופיע תהיה לי יותר בריכה.

עכשיו אני גרה בתוך שרון. עברתי לשם לפני חודשים. גמאס לי מתל אביב. יש יותר מדי רעש ורציני קצת שקט. לפני שמונה חודשים הצטרפתי בשמלה בלה. אבל את לא מושיפה. מה קרה? לא קרה כלום. הם בעיתון רצו שאצטלם ככה בשביל הנימק. אמרתי: למה לא? אבל זאת ג, ומתי התרונח? בינתיים אני לא יכולה להתחנף. אני עכשיו עומק ואין לי זמן. אבל אני אהבת. עוד אין לי



















# מקרים ביתיים

90° עוברים כשיטת הקירור היבש וגרופוסטס המקדורל מבוצעת אוטומטית על ידי סימיר, לכן המקדורל לא קופא ולא מתמלא בקרח ולא צריך להפסיק אותו כל כמה חודשים.

רוח המהירות הנמוכים בארץ מצוירים בסיסות אוטומט, המהירות קובצת את הסנסטוריה והמקדורל ברוח דואג לשמור עליה. רוח המהירות הנמוכים בארץ מצוירים בשתי ירלות - עליונה - תא הקפאה ותחתונה - איור קירור גזיל, אלה המופעלים ביחד ויש רגם קירור יחיד - רוח מזל רלה. מקדורל ויש הבניינים בטכנולוגיה חרישה יש מגירה נפרדת למוזן בסנסטוריה נמוכה מאפשרת החזקת מוזן רגיש במצב מוזן על הקפאה.

**המשך בדף הבא**

ההתאמות ביותר לכיסו. לאחר שאני יורדיע כל דאחא - דא ליבדוק עור כמה נתונים: כל המקרים המשווקים בארץ מתאמצים, על פי תוע, לאגלים הישראלים, עם ואת כדא לבדוק אם המהקריים שנים לרדיוסות התנאים - הישראלים או המהקריים. עובד כדא לבדוק ממי קונים את המהקריים - ש יתרון גדול לרביעית המוצר מתהבה גדולה ואמינה. כל לבדוק האם היצרן או היבואן מתמקחים מעורר שירותי חלל ונפוצ בכל חלקי הארץ, מלאי המקריים וכדומה. רצוי להשתדל מהמוכרים, ורשמים את המקרה יזה מתקן גדול של שוני במקדמים בנפחים שונים ביותר ועד המפואר והקטורית ביותר.

רוב המהקריים המהקרים בישראל (וגם בעולם) -

ההתייחסות היא למקרים המוטוריים – כנפח 500 ליטר, במקרים האמריקאים מידת הנפח של 100 ליטר היא למקרים הקטנים ביותר, בישראל נחשב 500 ליטר למקרה הגדול ביותר. בתחילת שנת 1995 הוחזרה הממשלה את התיסים למקרים מובאים בלב נפח 100, הדבר גרם לכך שמקרים הקטנים יותר, 600 ליטר ומעלה, הפכו מתאימים יותר לכיסוי הערכון הישראלי, שיכול להחליש לעצמו לרשום אותם.

מאחר ורשימת מקרי הי האצאה גדולה המבטיחה את התקציב המשותף, יש לברור חצוי של שמו מצמצם רכישה כזו, קודם כל היטב להגדיר לעצמנו את התרכיב, את גודל המקרה ואת המצבים ממנו נמנעו – ואת אפשרויות הרכישה

די המגרים הנמצאים בכל בית בישראל הוא קרוב הבית. וזה מוצא שגור ויכסני אותו לחת שגם לזכות והגריגים מפעיעים על ויכסנים כגולגולים מפליגיה במקדש. על חינו אידיש את חיי המזון המאוסים במערך.

די המגרים בארץ כולל שני יגריגים גדולים - די המגרים ומוסר ביאנים, ביניהם: אמנה, יחיד, באקטבס, ביכסן, ACA, אמריל השט וגט וסטננהאוז פאפירילד מציגים על ידי פון חן ויורמל וקאקטבס - מוציגים שניגם יחיד יחיד יחיד ומומחנים - ג'נרל אלקטריק, די שטויט - מציגים גם על חן ויחיד ויחיד - גרייטס זכריות שונות.

[illegible]

# האוס המנומס

ערן אסולין הורשע  
באונס פרוצה במהלך  
מילוי תפקידו במשמר  
האזרחי, וריצה עונש  
מאסר. עכשיו הוא  
מתחרט, ורוצה  
להתנצל בפני הנאנסת

עץ אסולין (21) חלם מאז ילדותו ללבוש מדי שוטף וללמוד אורח שומר דק, אלא שהחיים הרבולו אותו למחלות אחרים. מאזרח שומר חזק עצמם מעצב מרוב באתח מעבירות הפליטות המזרחיות הקיימות בדין העונשין. לפני שרשיים חזרי לבית הספר מכלכל בתום ירידי 15 יוצאי מאכר על אונס פרוצה, בעת שמילא את נפקידו מתכונת ששאר. יור חסר העומר לדין זכרו למשמרת, שאנס אף הוא את היצאנית.

אסורין וישוב כיום בביתו בקריית חיים.  
מבקש כאן להציע תרסה ולהתנצל מבני  
ישראל, בפני כל משפחתו, שחשבו לו לאורך  
הדרך, וכפני חברתו בת ה־18 מקריית  
יאלק, שהספיקו כינתיים לתקת את קשריה  
מן. כגבל הלא אירבתו את חברתי האהובה,  
וא אומר, היא באה לבקר אותי בבית האל,  
כל באישהו שלב ידעתי שזה גמר. ארבעה  
ורשים את תולדות ריזוי המאמר, היא עונה  
תי, והי גם מה שהחבילי לבקש לי לפסוק  
האבוד, הדגשתי כמו שקיר נפל לי לסיני  
אס. אני מרגיש שאני צריך להתנצל בפניה  
מן משפחתו.

בגיל 16 וחצי התגרב אסולין למשמר זוחלי. אהבתי תמיד את המשטרה, רציתי בצמוד אליהם ולהיות אחד מהם. היום אני ליל לומר שגם אם טעיתי וביצעתי דבר שאסור ה' לי לעשות, אני חושב שתירמתי משהו לגוף

במהלך המשפט שהתקיים  
המחזי בחיפה, טענה התביעה  
ש' הורו ליצאנית לעלות לר  
הרכב במקום חשוד, ואסולין פנו  
אותה אם היא רוצה לעשות

היצאנית, כך נטען בכתב האישום, השיבה שאינה מבינה מה רצונו, ואז אמר לה אסולין כי הם רוצים לקיים איתה יחסי מין, וכי יש להם מקדח מעצר גנדה. בעדותה טענה היצאנית, שהושנים אמרו לה, את רוצה שנעצור אותך או שנחטוף לך.

אסליוו, הוצאתי תעודה של המשמר  
אחרון, היא הסתכלתי על תעודתו בחזקת ואמרתי  
אתם במד הבול משמר אורח. אמרתי לה, אני  
משמר אורח, אבל בזמן תפקיד אני כמו שומר  
בבתי לבקש ממך את המפתח. בזמן הבטיחה  
בבתי בינינו. אמרנו שאם נגזר עליה, אז אולי  
נזכר לשכח אותה. פשוט לא חשבנו על כך שהיא  
ניצלה ותפקיד שלנו לדעת. כשראנו שזה

במיוחד מרצה ויללנו בה, לא ראינו חשיבות לתגן על שלומה. רק דודא אני מכין שדיא בנארים ככ כולם, ולכן אני כל כך רוצה לתגנבל במניה.


לפסעו לאחור תחשביה של קרית ביאליק. ברךר ירצנו, הסברנו לה שגנאיל שלא יפיקו לה, בשלב ממונים עצמתי ירצו מוסד חסוד. היא תחזילה לשאל אותנו שאלות על מעצבים, שאלה לכמה פון עוצרים מרדנה. אני רוצש שכל ארש שייכס לרובכ משרטתי יריגיש במיניה ממיינת ממונים. וז מנכ"ל.

אני מכבד את החלטת בית המעשר  
שכביכול איימנו עליה במצבנו. אני שוכני  
איתה ואשקו במסלול התאחדו. אולי היא  
החלה אסמרת לוי לא, הייתי מפסיק. אנחנו  
נבנו, ואני יצאתי מתורבב. בנוסעת חזרה היא לא  
ירבה אתי. שוחרנו אותה כחנות ארבעה עשרה,  
התעוררה אצלי התרגוש פשעית צבירה,  
המפגשע לא היה בסדר. אסמרת את זה לשותף  
שלי, אבל לא חזק. ואמר שאין סיכוי שיכניס  
אותנו לללא אסמרת לוי, לא נגיע לשלב של  
חקירה עריו שלא נחיה.

קבוצה שבורה, גנישה ופאזיטא חלונה במסמרת  
ובכול. אסמרת וזמן לחקירה. שוחרנו ארבעה  
אותה אבל לא מעבר לזה. הייתי מפחד  
התחלתי, וגם לא כל כך רציתי מה של לחקירה  
היה לי.


**דלר**  
נוץ תוראת וטימול  
פסיכולוגיה  
יחסים  
ה מקצועית

הורים לילדים בקבוצות הורים  
הורים צעירי ארץ יומם.  
- הכשרת מעד קבוצות:  
מ. לעיל העליוני ולענע.  
הרצב.  
מים • יחסי אנוש • עיפוד  
העלמות.



משרד החינוך  
 יו"ר חקשר חוגי • תחומות  
 לגיל העשרים • קבוצות זרים  
 חתב ולעזי לקדור  
 חקשר חלול חתב  
 ט"ז 5160003/5 חקשר חקשר חקשר

עשיפור יחסים בין  
במסגרת ביה"ח נ  
א. לאנשי מקצוע  
להור"ם, למורי  
ב. קורסים לקהל  
• פתרון קונפליק  
תהליך עשיתי



הקורס (מסלול החיפוש) קורס  
 הוא לתגבורת האזרחית • המעשים  
 מציאות בלתי רצויה • מסגרים  
 הקורס מלווה את  
 מנהלים/מנהלים בלבד  
 מנהלים/מנהלים יחד עם 10 תלמידי

**אמנה Amana**  
המקרה הנמכר ביותר בעולם

מקרי אמה, מבית היוצר הידוע והטוב ביותר בארה"ב – חברת RAYTHEON יצרנית מערכות נשק וטיילי פטריוט, נחשבים למקוררים הטובים ביותר בעולם ועומדים בכל מבחני הצרכנות בארה"ב. מקרי אמה הם גם הנמכרים ביותר בישראל מבין המקוררים האמריקניים. הצרכן הישראלי יכול לרכוש את המקור הטוב ביותר בעולם, במחיר קרוב מאוד למחירי מקוררים מתוצרת הארץ.

טוב. על כן בחרו גרולי יצגיו המזון באר"ה במקרה  
הזה.  
אמנה במחירים הנחתים מקסימום טיב וחמורה  
העצה של עוד כ-300-400 שקלים ועל מחיר של מקרה  
לכוסות את המקרה השוב ביותר בשוק אמנה, מקרה  
ידיד (שהם הנחותה המצויים בארץ) מוצעים לצרכן  
שונים, במיוחד מחירים של בין 4000-6200 ש"ח.  
והמסמכות והאחידים פנימיים במקרה.  
מחלקה מיוחדת של מקרים יומיים - גדולים  
10000 ל"ה. ניתן למצוא ל"ה דמיים שמחיריהם  
24,000 ש"ח. כל מקרה אמנה גרולי של  
(ובילטאין) ואפשר להחזיק את צבעיהם לכל צבע

יותר וגוראה הרבה יותר  
**"אמנה"** לשימוש ממפל  
 בארץ מוצעים מקרים  
 במינימום עלות, בהשק  
 תרבות הארץ) אפשר ל  
 אמנה בנפחים של 500  
 הישראלי כ-11 רגמים  
 השוני בין הדגמים נובע  
 ליכולת "אמנה" לארג  
 יותר בנפחים שבין 100  
 נעים בין 7000 ש"ח  
 בתוך אדריכל המסכה

קוררים בארץ מבסחים  
מקדיר "אמנה" מתוצרת  
טטריט, וכדשים מקדיר

ישתקד ויהא השקעה לטובת ארור. יצרי המה  
שקד תקן לאורד כ"ו שנה. אולם כאשר בוכשם  
המדינה והמדיניות המהירה מערכות שוטלי  
תוכנים אלו המועיל ל"ו בעית כ"ו שנה.  
"אמנה" נחשבים מקדדים מסדו ל בער  
שגוליות משקיות ומיצרים ע"י מי ירד ונסיו  
שגוליות משקיות "אמנה" באה לירי ביטול  
ליון של מקדדים ומערכות המהירה המהירה  
המהירה של המדינה העיקרית - בעית המהירה  
המהירה מערכת ייבוש. כשרוצים לוחות מקדד המ  
ישאיר יו להסתכל בצורתו היחידנית. מקדדים המ  
יון משולבים באורד לפני כ"ו שנה יתנים

**מבצע מיוחד!**  
מקורס 22 עם קופון למס קריס,  
קוביות קריס ובד במבצע מיוחד של  
12 x 990 ש"ח

ואמילו צבע תרדו.  
הקו החורש של  
המקורים הגדולים  
מצייד בטכנולוגיה  
חדשה, בגו חרש

תחית המקדד ואין צורך  
במירווח כלשהו בין  
המקדד לקיר. תחית  
מקדד "אמנה" עשויה  
פלדה, ועל כן היא

ירדחת  
 לכסית  
 מרוב  
 כעס  
 של  
 גמלים  
 כמו  
 מרמס  
 גללים  
 חזרה  
 ומצאית  
 המצנים  
 גולה  
 וסתי  
 קורה  
 במגרסת  
 ועוד  
 כיון  
 השאר  
 ניתן  
 להשיג  
 מברית  
 במית  
 שנות  
 (גם  
 מברית  
 של  
 שם  
 רוח  
 למטה  
 קטנים)  
 כל  
 "אמנה"  
 מקרי  
 חלוקה  
 בשקט  
 רב.

עמידה לאור שנים  
ושמרת על הקור.  
מקורי "אמנה"  
הותאמו לתנאי מזג  
האוויר בארץ, שומרים  
על אמידות הקור בכל  
גזרת המקור ומאריכים  
את חיי המוליכו.  
מפריטים : שנישעו  
כאור"כ נראו סוגי  
מזג שונים שאחטמ  
במקרים מתוחזק  
ותרבות שנות, המזג  
שאחטמ במקרים  
"אמנה" ושגר מזג  
מקורי "אמנה" 28 אלט

**11 דומים של מקרר 500 ליטר**

תעלים E.C. חתום  
מול בבורית תעלומים ברימון  
ג' מר יוני ששון, מנהל חשבונות

בשם ב"י המעביר לזמן סטרוק יר  
דור ברוטק מול הקוון, במסלול יר  
במחצית ומול המסלול המעביר.  
לעית מסלול 579556 02 ולבקש את

הוא חושב כי ייתכן שיש להם  
"החלטות" עליונות עליונות  
עליונות עליונות עליונות  
עליונות עליונות עליונות

את מקורו "אמנת"  
 בן גורן לראות ולרבוש את "אמנת"  
 למירור - מי הם סוכנים מורש

**פולקס פרי**  
מחירים נמוכים  
03-5731231

[illegible]

**ספרי לנו** על מחזורי חזכי יפת נשתת,  
חזכי יפת במלכותו, חזכי יפת בנפולטות.  
**ענין** לה דמיונות לחיות מלכת  
אם תחיו הראשונה שתמציק על חיובת,  
תכלי בדברים סיטה לוי-רוק.  
כל שעלי לעשות הוא—  
להכיר בחורה המתאימה לדמיונות החרות  
מלכת היופי ולשלוח את ספינת אליו.  
במקום, גם גברים יכולים להצליץ.

דמויות נחרות הן  
הגבר, 170 סנטימטר, אדמות רוסיות, רוקח  
ועוד... ויש לו עסקות בו המצלם על התוכנית שבתחת  
הוא המושך שיחיה בדברים סיטה לוי-רוק.

לנו את מלכ

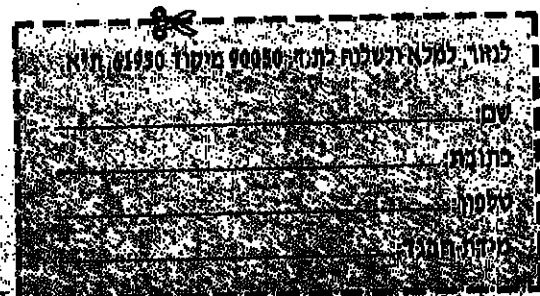
# הבגרים במתנה, גם הנועליים - שלך לחמיד מוסף 'מנים מודרניים' מזמין אותך להשתתף בהגרלה ולהיות:

סגנון והפקה: תלמה אדם  
צילום: אשל עזר

**ההפעם** לאה הראל, שהגיעה אלינו מירושלים. כעבר עברה בבנק ישראל, יצאה לפנסיה מוקדמת, וכיום לומדת במכללת ההסתדרות. אוהבת לטייל בזיקה הטבע ולעסוק בספורט. טנגו לבושה מלדי, ולבנו איתה על לבוש יתר מלדי, צעיר ומזמין. את השיר שינה רוד משיבה לארז נרע וצדק.

עוזר צלם: יוסי משה • איפור: גלית רוזן לבונה  
שטיין • עיצוב שיער: דוד אפולו, ממספרת 'שיער' ירושלים, 02-243771 • נעליים: 'שטיין', לחשיג ברשת חנויות 'בריל' • בגדים: 'בטינה אמטר', לראש אינדיאני •

ממשיכים בהגרלה השבועית. בואי אלנו, כמו שאת, נלביש אותך מכף רגל עד ראש ונתאים לך תספורת חדשה. הכל כמו שאמרנו:



יוס רביש, י בחשיר חתח - י

# מקדרי אמקור הגדולים מכולם

מדור פרסומי

מפעל המקדריים של חברת אמקור הוא המפעל המוביל בארץ בתחומו. כ-50% מהמקדריים הנמכרים בישראל הם מתוצרת אמקור. זהו גם המפעל הוותיק ביותר בענף, כאשר הפיתוח, התיכנון והייצור נעשים תחת קורת גג אחת ועומדים בכל התקנים המחמירים. מקדרי אמקור הם המקדריים המתאימים ביותר לתנאי האקלים בארץ, מיוצרים במיגוון רב של דגמים וגדלים, ובטכנולוגיות מהחדשות בעולם. היקף היצוא - כ-15 מיליון דולר בשנה

כדגמים מסוימים של מקדרי אמקור הוכנסו מספר חידושים הופכים אותם למקדרי שנות 2000.

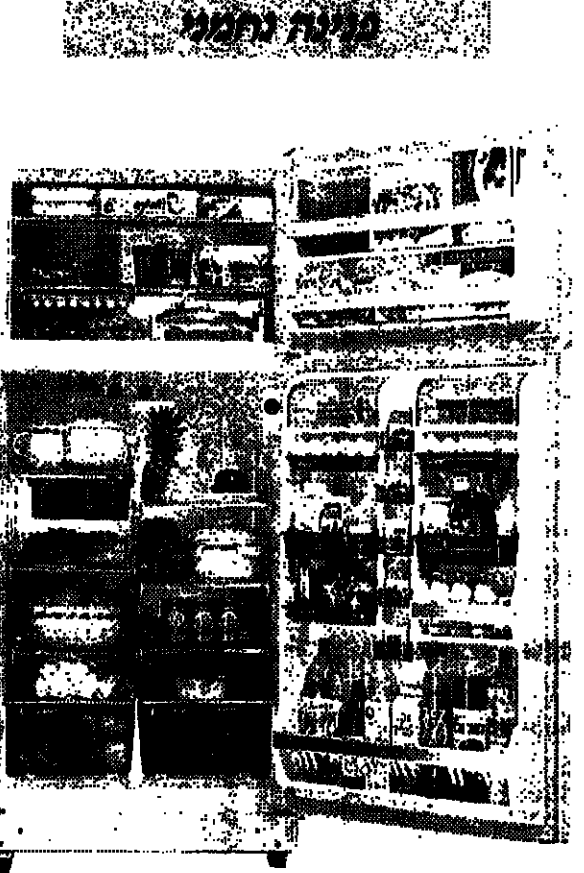
## תכונות ייחודיות למקדרי אמקור

בין התכונות הייחודיות: מגירת 0 מעלות - לשמירת מזון מבושל, בשר ודגים. חידוש המקובל בעולם, אולם קיים בארץ רק במקדרי אמקור. ויסות אויר קר אוטומטי: תא הקירור המושפע מחילופי עונות השנה מווסת את הטמפרטורה באופן אוטומטי בשיטת EVEN FLOW.

שטח אחיזתון במקדרי אמקור הוא הגדול מכולם: 2.6 מ"ר של מדפים. בדלת המקדרי יש פמפג מיוחד לייצוב בקבוקים קטנים וגדולים, ועוד תכונות הקשורות בעיצוב ותכנון פנים מרהיב ותרשני.

## אמקור - שירות מיוחד

השיווק והשירות למקדרי חברת אמקור נעשה באמצעות חברת אמפא, שלה כשליש מהמניות של חברת אמקור. היצוא והשיווק לחו"ל מופקד בידי חברת חבת של אמקור - חברת אמקו. זה מספר חודשים פועל קו הדרכה מיוחד של מקדרי אמקור בעזה שתוצרתו נמכרת לצרכנים בשטחי האוטונומיה.



## Prestige XL מקדרי אמקור

פרסטייז אקסאל של אמקור הוא הדגם הפופולרי ביותר, בעל העיצוב המרהיב ומבחר השיכלולים ללא תקרים, התופכים אותו למקדרי המושלם. לפרסטייז 3 אזורי קירור, דושת 0 לפתיחת דלת המקדרי, חומך בקבוקים בדלת, חצאי מדפים עם זכוכית מחוסמת, מגירת 0 מעלות ושלושה אזורי קירור.

## מקפיא אמקור 5000XL חסו פרמקט הפרטי של המשפחה המודרנית

המקפיא מקפיא חצני של אמקור יחיד המיוצר בארץ, העובד בשיטת NO FROST. למקפיא 5000XL 3 מגירות סלים לאחסון נפרד, יעיל ונוח של סוגי המזון. תא האחסון בתחתית המקפיא מאפשר גישת נוחה למזון, שתקופת ההקפאה שלו קצרה יותר. כן ניתן לתכנן הקפאה נבונה של המזון בתאים. דלתות פנימיות של חלקים מחוות מחוסמים למיידת הקור. נוחות מיוחדת: הפחתת הקור במקטרת מיוחדת על כל חלקה במקטרת של אמקור מקטרת מיוחדת לחסמה מחוץ וסטרקטט לשמירת על טמפרטורה קבועה המקטרת בעל חו חקן ישראלי, תוכנן בתאם לדרישת יצרן המזון המקטרת, מתאים לחקטת בוגנו אקלים חמים, וזו צריכת חשמל מינימלית.

המטריה העוברת בימים אלה על שוק המקדריים מוצאת את מפעל המקדריים של חברת אמקור מוכן וערוך לקראתה. החל מחודש ינואר 96 נאסר על פי אמנת מונטריאל השימוש בגז מסוג R12 החוקק את האוהון. מראייר זה מחויבות כל המדינות החתומות על האמנה, וביניהן ישראל, להשתמש בגז חדש - R134a. השינוי תבטא גם בסוג המדחס המותקן במקדריים.

## המזנים כבר על חנו החדשה

מפעל המקדריים של חברת אמקור החלו בהתקנת מדחסים מהסוג החדש, שישמשו את חנו המותר, כבר מינואר 95. החל מ-1 ביולי 96 כל המקדריים היוצאים מן הייצור של מפעל אמקור פועלים באמצעות הגז החדש. מפעל המקדריים של אמקור הוא הוותיק ביותר סרז, במפעל מיוצרים כל המקדריים, מקפיאים, מקדריים למים קרים, מוגני חלון, וזר אף יחידות בשנה של מייבשי לחות וצנעונים כולם ליצוא. היקף היצוא של שאר הצערים (מלבד מייבשי הלחות) הוא כ-15% מלל הייצור (15 מיליון דולר בשנה).

## שני מיליון מקדריים

מקדרי אמקור הם הפופולריים ביותר בישראל וחופטים כ-45%-50% מהיקף השוק (כולל יקבוא). עד היום מכרה אמקור בישראל כ-2 מיליון מקדריים. תוצאות סקר שערכה הרשות לזנות הצרכן קובעות, שהמקדריים מתוצרת חרץ יזנס טובים יותר, מאחר והם מתאימים לאלקלים השורר כאן.

99% מהייצור במפעל הם מקדריים ממשפחת NO FROST, כלומר: עובדים בשיטת הקירור הייבש, ללא קרח. 5% מכלל המקדריים מיוצרים בשיטת הקירור הרטוב, הם קטנים ומיועדים למשרדים. מיגוון המקדריים המיוצר באמקור הוא רב, בנפחים שבין 325 ליטר ל-590 ליטר. ביניהם 6 דגמים של מקדריים שתי דלתות לרוחב, כשתא החקטתה מוקטן מחלל העליון, דגם - 600XL חקטן 160 ליטר, דלת אחת) דגם מיוחד - 600XL, בעל שתי דלתות לאורך.

באגף הפיתוח התיכנון במפעל תוכננה השנה מדש יחידת הקירור של כל מקדרי NO FROST ותתאמו לקירור בגו יחידות לסביבה. יחידות אלה הן הסביבות בבית אנרגיה, מה שהפך את מקדרי אמקור למקדרי יחידות בעלי ממשפחת מקדריים המופלגת.

## מקדריים ביתיים עריכת: רון סימוביץ מדורי פרסום 03-6396966

המקדריים המיוצרים בארץ מצויים במערכת יעניי בנב המקדרי, במקדריים המיוצאים מארה"ב מבנית מערכת העיבוי כנוך המקדרי, בחלק התחתון שלו, או בכל משם אחר, אולם אין זה בלטים מכוח.

## מקדרי הדור החדש "אפולו תדירא" וסט'ינגהאוז - האיכות, הנוחות והפאר

"הסט'ינגהאוז", המקדריים האמריקאיים המובילים בעולם המיוצאים לישראל ע"י גולן ווסט לין בעימ, הם הבחירה המושלמת למטבח המודרני. כל יתרונות הטכנולוגיה במקדרי אחר, הופיעו על גו ייחודי לסביבה, בעל צריכת חשמל נמוכה, עשיר מחסורים לרשת החשמל מעוצב חזן מתן רגש על נוחות מקסימלית, גישה נוחה ופאר רב, ומתאם רגם RTG23VS היו בין הגדולים שבמסדרת מקדרי "הסט'ינגהאוז", בעל קיבולת של 600 ליטר. המקדרי (מתמונה) בעל שתי דלתות לרוחב, יחידות בעיצוב חדשני, תואם את מבנה כף היר, תא הקפאה עליון, מערכת המפרה עצמית, תא קירור מיוחד לאחסנת מזון רגיש במיוחד, מגירות שקופות עם בקרת לחות, מדפים וסלסלות בצפיר אפוקסי, אפשרות להתקנת מכשיר לשכיכת קרח אוטומטי. המקדריים של "הסט'ינגהאוז" מאפשרים ע"י מכון התקנים הישראלי האמריקאי "לוסט'ינגהאוז" מבחר דגמים רחב הכולל גם מקדרי SIDE BY SIDE. חזברה, בעלת מוניטין של למעלה מ-50 שנה בפיתוח, ייצור ושיווק מקדריים - מעניקו ללקוחותיה בכל העולם רמת שירות גבוהה במיוחד. בישראל, הקימה החברה חנות שירות בכל רחבי הארץ.

לחשיג בחנויות מובחרות וברשתות למדורי חשמל. למרטיים: טל' 03-9212350/1, 03-9212353

## SHARP המקדרי המתקדם בעולם כל מילה מחושבת

## AMCOR PRESTIGE 20

וונב את ההצעה בגדול

אמקור פרסטייז 20, המקדרי המלכותי הגדול המיוצר בארץ, בעל נפח של 690 ליטר (21 קוב"מ) תא הקפאה נפרד, מדפי זכוכית מחוסמת, שלושה אזורי קירור (מגירות, אפס מקטרת) חומך מובנה בדלת, צריכת חשמל נמוכה.

מקדרי אמקור







### רשימת עבודה לשנה הבאה

אין זה קורה שכל הדברים הקבועים מראש, תופסים אותך בהפתעה. כמו גשם ראשון על סבילים, או כמו ראש השנה שמגיע בדיוק יומיים לפני האיחולים שלי.

אבל מה זה יומיים לעומת הנצח או לעומת קילו הלומיטו או לעומת ריח שניים חצי חרדים בצפון תל-אביב כלום? ובמחשבה שגיה, זה אפילו יותר טוב, כי לפני ראש השנה כולם איחולו דברים והיתה צפיפות נוראה על ידי מי שממנה על הגשמת האיחולים. ועכשיו, כשהוא קצת התפנה, הגה מה שאני מאחלת לעצמי, ואחם, קודמים יקרים, תבחרו מה שמוצא חן בעיניכם ומה הייתם רוצים לעצמכם תיצמדו אלי.

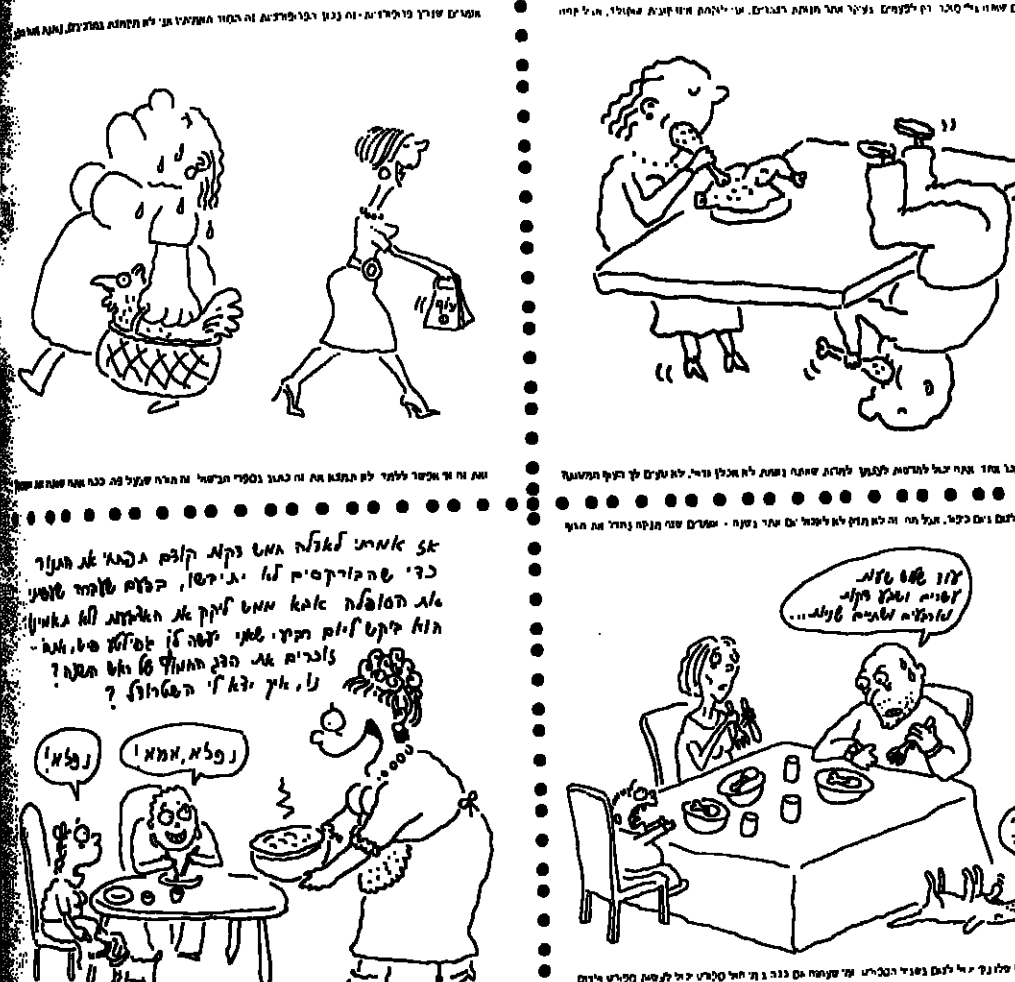
קודם כל, שלום. המון שלום. שלום חם, שלום קר, שלום פור - העיקרי שלום

שמיס חכמים יאמינו לאורך הוא לא יצטרך להביא אלפי מתקאות לחתוכות בדור. שהטילי קץ של תנובה יהיה המקורל הכי גדול במדינה, שלום וחמאה יהפכו לאוכל בריאות נטול קלוריות, שנהגים יתנו וכות קרימה לנהגים אחרים. עם חיוך, שיבטלו את משבר גיל ההתבגרות, שאנשים לא יעלבו בשטויות, שגנבים שמר תכתוב עוד שירים יפים, שאנשים ישתמשו יותר ב"אני מצטער", "סעיה", "רליה", שמי, יאיר ואני נפסיק לעשן, שאנשים לא ירחפו בתוריהם או שיבטלו את התורים, ש"סלקס" שלי יפסיק לקרוא לי בשמות ובעיקר לא ומנה, שהמילה "סור" תימחק מולכסיקון שלנו, שמאיר שלי יכתוב ספר נהדר, שאין אחד לא יאחר לשום מקום, שיפסיק לעשות משאלים סלפוניים בזמן החדשות בטלוויזיה, שכולם יקיימו הבטחות. שפתאום, יום אחד, תיפסקנה תאונות הדרכים, שיתפסקו העצמות, שיבטלו את שני הכיטורים לא מתאים לי ולא מתחבר אלי, שתופסק המזיקה הירעשה בבתי הקפה ובמסעדות, שהלחם לא יגמור לנו את המים והזרמים במקלחת, שחורדים לשבת יעלה 3 שקל וכל אחי יאמרו לקבוצה, שיהיה לנו אביב ומתוך כך לא יאמרו המפתחות, שלמשה ויטשו שלום וברכה, שמהלכות הילדים בבתי הילדים וההורים ידעו, שחורשות בדיו ובטלוויזיה, תחליטו כל-הזמן נווא משעממת, שתחברו הסוג של יבוא, ולא לשבוח את השלום והמון שלום, כמו בשחור, בזמנכם בשבירה.

זה הכל. מה בסך הכל ביקשתי נכון לא מוגזם ולמי שהולך לעבוד על זה. אהבה - תתקן.



### ספר קריקטורות של המאייר איתן קדמי מוקדש לכל השמנים באשר הם, וכל מי שהמילה דיאטה לא ארה לו



### גם מחר נתחיל דיאטה

■ צחי כהן

בריאטה יש שיטות, יש חוקים, מתמצות המאייר איתן קדמי את מישנתו. אפשר, למשל, מכל רבר שרוצים לאכול, לאכול רק חצי. חצי אבוקדו, חצי תות. למה לשתות לבן כשיש מים מינרליים? למה לאכול כשאפשר לרמזי סטייקים? על האש עם תפוחי אדמה ובצל? למה לאכול חמאה כשאפשר לבזק אפרס לרמזי לתם, לחכות שש שעות ואז לא לאכול איזה פרי או שניים, כמו שרוצים, בתנאי שזה אותו פרי. למחרת אתה כבר יכול לא לאכול פרי באתם תגנויים. אתה לא אוכלים אננס. את ספר וקומיקס 'אוכלים ובוכים' וקריש קרמי, כדוריה, 'לאלו שאומרים בלילה על כרית רטובה ממך' אני מתחיל ריאט כמא, לאלו שמכניסים את הבטן לפני שהם דופקים בדלת, לאלו שתלונת הרוב שלהם זה רק בגלל מבנה העצמות, לאלו שלובשים שחור והושבים ששוער עם פסים לאורך - זה נורא מרוח, ולאלה שמסתכלים בחדר על כמות אחת השומן בראש ספיריטי.

גיבורת הספר היא שולה. שולה מתלבטת מה ללבוש לכבוד היליני יריש שלה, שיתיר את הכרס. כדי לרדת, שולה מתחילה דיאטה כל יום ראשון. מכה זה שוב? כל יום היא אומללה. שולה אחת. ימים מוחזר לה רק עוף - מרק עוף, שניצל עוף, עוף בגריל, עוף על האש, טבעות עוף. היא יודעת שמאיר יבצל. לכן טוב את היום הזה, כי הפעם הבאה שיהיה מותר לה עוף זה בעוד שלוש שנים חמישה חצי חודשים. מחר מותר לה רק כרוב ארוס למצוי. לכל זה היא מוסיפה שתי סלסילות מאפיה מאוהב, מעורבת באלוהי - מרירית מיוחדת, שאפשר למצוא רק בבית-מקדח קטן במפתח תחילת תחילת. למחר הכוסת הכללי של חיות, היתה לשולה מהו ומעולם נחמה אחת העיניים. עד גביתה תינקת וחלת העיניים של אבא וזה נבא לה עם עיניים כאלה תגיעי חזק.

אפשר מאפשר לנו הנצח לעולם ולחיות על השמנים. אפשר מאפשר לנו הנצח לעולם ולחיות על השמנים.



# קונים בביקנטי מרוויחים בלבד!

מבצע-קופונים מדהים בביקנטי. בעזרת הקופונים בעמוד זה אתם קונים בהנחה וחוסכים מאות שקלים!

## קופוני השבוע של פיקנטי



### קפה נאם עליית

בחנויות ראשליצ, פתח תקוה וחיפה  
בני-ברק, 200 גרי

# 11.99

מובל 2-2 יחידות

### סלט חומים

500 גרי

# 2.50

### פאלש פילה/עלי כחל

מסי 5-6 ק"ג

# 15.90

### מגש-פיצה משפחתית

הפיצה הכי חמה והכי פיקנטית בעיר!

# 7.90

מזל-L

### לכל המביא קופון זה

עד תאריך 3.10.95

### סטייק עוף

1 ק"ג

# 9.90

### ירכיים עוף

1 ק"ג

# 9.90

### עוף שלם בגריל

5+ מנה ארוז

# 16.90

מתובל ומוכן כאכילה

### מגש-פיצה משפחתית

הפיצה הכי חמה והכי פיקנטית בעיר!

# 7.90

מזל-L

### ביקנטי

השילוח

ראשליצ, אצ"ל 20, את. חדש 03-9618464  
בני ברק, השומר (כהנמן) 104 03-6772026  
פתח תקוה, צומת פיקנטי, הרצליה 03-9314131  
ירושלים, צומת פיקנטי, סף גילה 02-766787

## מאות מבצעים נוספים לחגים!

### קבב/המבורגר 1 ק"ג

# 11.90

### נתחי חזה הודו 1 ק"ג

# 8.90

### בשר בקר 10-18 ק"ג

# 9.90

### גולש בקר 1 ק"ג

# 13.90

### שניצל הודו פרום

# 11.90

### קורקבנים

יח' 500 גרי

# 2.50

### קבוס

100 גרי

# 1.49

### נקניק קוניאק

100 גרי

# 1.69

### אורז מאודה 1 ק"ג

# 8.90

### מלך קניה ב-1300 ש"ח קבל

שגת דבש כ-400 גרי במחנה

### מלך קניה ב-500 ש"ח קבל

ספר ילדים של מר משה בוש

### ארוחה מלאה!

אורז/מרק אורז שוק/בשר מנה אחרונה

# 15.90

### פיצה משפחתית

הפיצה הכי חמה והכי פיקנטית בעיר!

# 7.90

מזל-L

### מכבדים תלושי ש"י של ישראל

השילוח

ראשליצ, אצ"ל 20, את. חדש 03-9618464  
בני ברק, השומר (כהנמן) 104 03-6772026  
פתח תקוה, צומת פיקנטי, הרצליה 03-9314131  
ירושלים, צומת פיקנטי, סף גילה 02-766787





**שאלה:** אני בן 22, חתפתי במספרה לפני שנה הפיקו פיצוצים וחתיכים בכפות הידיים שמפריעים לי. הרופאים לא מצאו לי תרופה מתאימה. האם זו אלרגיה והאם יש תרופה או שעלי לעזוב את עבודתי ולהחליף מקצוע?

דני המיואש

**תשובה:** פרופ' מיכאל רידר, מנהל מחלקת עור ב"בילינסון", משיב: קרוב לוודאי שמדובר אצלך בדלקת עור אלרגית ממגע, במיוחד בחומרים בהם משתמשים במספרות. לבידוד מרפואי יש לבצע תבחין אלרגיה. פנה למרפאת דרמטיטיס לאבחון.

**שאלה:** אני בת 34, נשואה פלוס ילד בן 11. למעלה מ-9 שנים אני מנסה ללדת עוד ילד אך לא הצלחתי. היו לי 7 הריונות ובכולם היפלטתי בשבועות 7-9 בריקה גושיה קבועה שיש לי בעיה עם זוג כרומוזומים שגורם להטלה. לאן פונים עם בעיה מורכבת כזו והאם יש לי סיכוי לילד?

חנני רומי

**תשובה:** פרופ' שלמה משיב: מנהל אגף גינקולוגיה ומילדות ב"שיבא", משיב: בעייתך מורכבת והיא מכונה "הפלות ניידות". בהחלט ניתן לשלם כך, אך תחילה יש להבין את הבעיה.

**שאלה:** אני בת 26, סובלת מגידור, תפוחית על העפעפים והשפתיים. ומראה של כוויות. מה עושים זו אלרגיה או סתם תגובה לקוסמטיקה?

מירה, רב

**תשובה:** ד"ר אבנר רשף, ראש היחידה לאלרגיה ואימונולוגיה קלינית ב"שיבא", משיב: יש נשים שמפתחות רגישות לחומרים קוסמטיים כמו משחות, קרמים, בושם, צבע, שפתון, איפור ועוד, שגורמים לפרשת מקומית ובצקת. זו דלקת עור אלרגית עקב מגע. הדרך לריפוי היא בדיקות אלרגיה ותבחנים, שיאתרו את החומר אליו את רגישותך. אם תרעי ממה לחיזור, ולא תבואי במגע עם החומר שאת רגישה לו, התגובה על העור לא יופיע.

דבורה נמר

איגוד הרפלקסולוגים הישראלי

האיגוד הישראלי של הרפלקסולוגים הישראלי (ISRAELI REFLEXOLOGY ASSOCIATION)

יועץ: קבל טיפול מידוי רפלקסולוג  
בבית של האיגוד  
טל: 03-641100

# הראה לי את שיערך ואומר לך מי אתה

בארה"ב זה כבר מקובל: איבחון תזונתי על פי בדיקת שיער. עכשיו גם בארץ

רחל סופר

ידיה במשקל, עצירות, עייפות, כאבי ראש, אנמיה ולהרגשה מתכתיית בפה. חוסר האיזון המינרלי, אם קיים, יכול לייצר ביטוי בצורה מדויקת בבדיקת הנוגדנים.

את האנליזה נמצאה שהיא מקבלת מתרגמת בן דודי לתפריט תזונתי המכיל את המינרלים החסרים. תפריט העולם שלה טוענת ששיפור מערכת העיכול מביא לשיפור רגשתי של כל המערכות בגוף. "אנחנו מתפקדים על פי איכות הדלק, המזון, שאנחנו מכניסים לתוך גופנו" היא אומרת. "מערכת העיכול היא התחנה הראשונה בה

הדלק הזה מתקבל, וכבר מהרגע הזה מתחיל במערכת העיכול, כך היא מתקבל במערכות האחרות בגוף. הכנסת מזון שאינו מתאים לצרכי המינרלים בגוף יפגע מאוד יותר

הטיפול שלה אינו כמקובל להכניס מקובלים כמו למשל מספר קלוריות או כמות כלסטרול. השיטה בה היא משתמשת רוצה במזון מוזן שיעור לאיזון המינרלים בגוף המטופל. מטופל הסובל מעורר סירן זקוק על פי התאוריה שלה למזון שיקל על קליטת הסירן בגוף, וזה יכול להיות סטיק עם מעט שומן או גבינה צהובה. אם תוצאות הבדיקה יעידו על מחסור באבץ, יכול תפריט של האיש מונח העשירים במינרל זה כמו פיצוחים, ירקות ירוקים, גבט היטה, ברעני ולעץ ועוד. למרות זאת, לא כל אדם יכול לאכול את כל המזונות המופיעים ברשימה והדבר תלוי בתגובת מערכת העיכול שלו למזון הספציפי.

אל התזונה הלא קונבנציונלית הגיעה בן דודי, אחת מומסמכת במקצועה, לאחר שלא שנתקלה בזה באופן אישי. "מכלתי מרימה מאוד נמוכה ברמת הסוכרים" היא מספרת, "זה בא לידי ביטוי בין היתר בהרגשה פיזית ונפשית מאוד ירודה. חיפשתי ררך קונבנציונלית להתמודד עם הבעיה, אבל לרפואה לא היו תשובות ולא הבראתי".

חיפשתי ררכים אחרות, והתחלתי ללמוד באוניברסיטה אמריקאית המתמחה בייצור תזונתי לשיפור התפקוד הגופני והנפשי. גם יחד, האפסולוג שבה רוגלת האוניברסיטה היא איזון רמת הסוכרים בדם. אימצתי את השיטה והפאתי. מאוחר יותר, בהנחיית עמיתת דוקטורט בגושא בדיקת שיער לאבחון תזונתי. הואר והעיסוק אינם מקובלים על ידי המסר הישראלי בארץ, אבל בן דודי לא מוטרדת. "אני לא נמצאת בארץ כדי לרצות את המסור" היא אומרת, "מאמינה".



האינפורמציה על הנעשה בגוף האדם נשמרת שם זמן רב יותר. בתוך השיטה נמצאת אינפורמציה מדויקת להשליא על מצב האיזון המינרלי בגוף המטופל. בבדיקה מתקבלות תוצאות על רמת סידן, מגנזיום, אשלגן, נתרן, ורוח, ברזל וכרומיום, הצטברות מתכות רעילות ועוד. באמצעות תוצאות הבדיקה

לא רק לויסמינים, גם למינרלים הנמצאים בגוף (ובגוף) יש חשיבות והשפעה על פעולת התהליכים כמו עיכול, פרוין ואפילו שירה על היציבות הנפשית. כל פגיעה מתפקוד המינרלי באה לידי ביטוי בבדיקה מתפקוד הגופני, ומכאן החשיבות שיש לצורך במעקב אחר איזון המינרלים בגוף. וכבר ניתן לעשות זאת גם דרך השיער.

שימוש בבדיקת מעבדה של השיער לצורך אבחון בריאותי היא אמצעי מופלגי מאוד בארצות הברית, והשימוש בבדיקה מתחיל לצבור תאוצה גם בארץ ואף כי בבדיקה עצמה עדיין נערכת בארצות הברית בארצות הברית. טקסופול-תוצאות הבדיקה כראיה בבתי המשפט השונים. לאחרונה עלה נושא הבדיקה לכותרות העיתונים האמריקאים לאחר שהתבטעה משפט של ה-11.

על מנת לבדוק האם סימפטון משתמש בממדי.

מזכיר בבדיקה רפואית לכל דבר, וגם בארץ משתמשים בה לצרכים רפואיים



## בריאות

שונים, אלא שלא בנושאי תזונה. רחל בן דודי היא אחת מתזונאיות הראשונות שהחלה להשתמש בבדיקת שיער מעבדתית לאבחון תזונה. מזה מספר חודשים היא שולחת רגישות שיער של כל אדם המגיע אליה לליעון תזונתי, לבדיקת מעבדה בארה"ב. ב"דודי" נודת רגישות שיער (גם שיער בצבע) מהעור, ושולחת אותן למעבדה המתמחה בבדיקת שיער. השיער נלקח וחקא מתערות, משום שחלק זה של הראש הצמיחה היא איטית יותר, ולכן

שונים, אלא שלא בנושאי תזונה. רחל בן דודי היא אחת מתזונאיות הראשונות שהחלה להשתמש בבדיקת שיער מעבדתית לאבחון תזונה. מזה מספר חודשים היא שולחת רגישות שיער של כל אדם המגיע אליה לליעון תזונתי, לבדיקת מעבדה בארה"ב. ב"דודי" נודת רגישות שיער (גם שיער בצבע) מהעור, ושולחת אותן למעבדה המתמחה בבדיקת שיער. השיער נלקח וחקא מתערות, משום שחלק זה של הראש הצמיחה היא איטית יותר, ולכן

# כואבות לך הכתפיים? בדקי את העול המוטל על צווארך

כאבי כתפיים, שכמות וצוואר תפוסים, מאפיינים יותר נשים מגברים. הסיבה: מתח. התרופה: פנאי

חומר שפיר

אם היה עוד לימשהו ספק בכך שצער העולם מונח על כתפי הנשים, הנה מגיע אישוש רפואי מכיוון מרפאת הכתף בכיה"ח "פולין" ברחובות: "בתקופה האחרונה הגיע למרפאה כעשר נשים שכולן סבלו מסימפטומים דומים של כאבי כתפיים, שכמות 'תפוסות' וכואבות, ולעיתים גם צוואר תפוס". הן הצטיירו בשלל בדיקות, צילומי רנטגן, סיטי וואפילו אמ-ארי-אי, אבל ככל שהתעמקתי בצילומים ראיתי שאני בכלל לא בכיוון. הכל נראה תקין לגמרי. שום ניוון מיתולוגי או גידול. מתאר ר"ר מריו אייכנבלט, מנהל מרפאת הכתף וסגן מנהל המחלקה האורתופדית בבית החולים. החקירה תפסה כיוון מעניין, כשכמה מהנשים ריוחו על כך שהכאב מתחיל כבר עם היקיצה בבוקר. "בשלב הזה התחלתי להבין שאולי מקור הכאבים אינו קשור רק בעומס עבודה, אלא בשינה רדודה ובלחץ" (נטרס), אומר ר"ר אייכנבלט. "כשהעליתי את האפשרות שמקור הכאבים הוא במתח כללי, ולא דווקא עקב מאמצים ספציפיים, קיבלתי תגובה דומה מרב הנשים. רובן שאלו איך לא חשבתו על זה קודם".

תמר, אחת בכיה"ח בת 40, נשואה ואם לשניים, סבלה שנים מכאבי שכמות עזים. "מוטלת עלי הרבה אחריות בעבודה" היא אומרת, "כשאני מגיע הביתה מחכה לי משרה נוספת. כשר"ר אייכנבלט העלה את האפשרות של סטרס, מייד קישרתי את זה למה שאני כבר יודעת, לאחוז, שיש קשר ברור בין מצב רוח (נטרס) להופעת כאבים במקומות שונים. יש אנשים שחוסמים כאב ראש, יש שסובלים מקוצר נשימה ואצלי זה מתבטא בכתפיים ובשכמות. ר"ר אייכנבלט הדיק לי משך כאבים כדי לגרר את שרשרת הכאב, ועכשיו אני משתדלת ללחץ יותר מוצקות הן לקומס הדומימי וכן לתגובות שלי. לחלל את התופעה לגמרי אי אפשר, אבל החברה במקור הבעיה מסייעת מאד בתמודדות".

בעקבות הממצאים חגרידו במרפאת הכתף של בית החולים "פולין" את התופעה כתסמונת מתח-שידור" (מסקולוג) טג'ן סינדרום). לנשים הסובלות הומלץ להקדיש יותר זמן לעצמם, בכדי לחתך את המתח. רק נשים סובלות לגברים אין כאבי כתפיים



איור: אמי רובינגר

ושכמות זה באמת מעניין" אומר ר"ר אייכנבלט. "כמות הגברים הפונים למרפאה עם סימפטומים דומים נמוכה בהרבה. שני הגברים שטופלו אצלנו לאחרונה היו צעק ודחך. עבודתם של אלה תובעת מהם הרמת ידיים מרובה מעל לראש במאמץ סטטי, וזה מטיל עומס מתמשך על שרירי הכתפיים והשכמות. אלה כאבי כתפיים קלאסיים לכלי מקצוע כמו צבעים, ותופעה אכן מוכרת במחלה מקצועית בשם אבריד-וורוק (עבודה מעל לראש). האבחנה הרפואית נשמעת טקסטית: אצל הנשים הכל בא ממתח, ואצל גברים זה למעשים קצת מסיכולוג".

קורה בגלל העבודה "לא הייתי אומר זאת כך. כיועק, נהנה שלנו הנשים נושאות בעיקר הנטל גם מעבר לשעות העבודה המקובלות. חייצת כלים ממושכת עם ידיים מושטות קרימה לשל, מטיילה עומס ממושך על שרירי הכתפיים והשכמות, שעלול לגרום כאבים ולחסי שרירים. יש לציין שלא מדובר במחוק קליני. מספר הנשים, ובמיוחד מספר הגברים, אינו מספיק למחקר, אבל אני סבור שעלינו כאן על תופעה חשובה.

"בשריר שסובל מכיוון קבוע ולא שמה למנוחה נאותה, מצטברים חומרי פסולה ברבות השנים והפר השריר לפירוט נמל סיכים נוקשים. אצל הנשים שברקנו הגיעו למסקנה שהכאבים הם תוצאה שליל של עומס עבודה עם מתח כללי מצטבר. התנוד שכמה מהנשים היו לחוצות בעבודתן, א שנסאו כתפקידים אחראים כמו מנהלת נמ או קופאית במרכז. רוב הנשים היו בגיל 30-45 אך לא היה לקבוצה מאפיין חברתי מסוים, וכאמור, לא נמצא פגם בכתפיים א בעמוד השדרה, פרט למתח יתר בשרירים.

חלק מהנשים ניסו טיפולים כמו פיזיותרפיה, שאצו או אקופונקטורה, אך אלה הקלו את המצב לזמן קצר בלבד. ברוב המקרים סיפורו הנשים שבמאן הביתה לא התנתק מעבודה, והמשיכו לעסוק במטלות בית השונות כמו ניקיון, טיול בילדים וכו'. אותן נשים לא הקדישו דקה לעצמן, ול הזמן היו מחויבות או לעבודתן או לבית. העניין היה שקדם הן לא קישרו בין כאבי הכתפיים למתח (נטרס). כשהגענו יחד למסקנה שאכן מדובר במהירפיה, המלצנו להן לעסוק לפחות פעמיים בשבוע במעילות מני שאינה קשורה לפגוע היומיום, ורצוי בחברותא מבחינתנו לא משנה אם מדובר בליכה למשרת כשר או בענ כרידג. העיקר הוא הרגיעה המושגת בעזרת פעילות הפנאי. זה המטופלות 'הגילו' מצויין לטיפול שהצענו, ואצל נשים שהחלו להקיש יותר זמן לעצמן, מתחן כאבי הכתפיים בארץ משמעותי".

- אולי פעילות ספורטיבית לחיזוק שרירי תגורת הכתפיים יכולה להועיל? "אני לא סבור שהבעיה היא חלשה שרירית. הניעה אלינו לטיפול בתורה עצמה שהיתה מודעת מאד לגופה והתאמנה ארבע פעמים בשבוע בחור כשר. בשיחה איזון התברר שהאימונים כל כך חשופים להן שנוצרה אצלן מחויבות חזקה מדי לטפול הצעתי לה לוותר על איזון מדי פעם כשהיא חשה עייפות או חוסר חוש וקו עבה. כאבי הכתפיים חתרו".

- מה בקשר למתיחות (נטרס) ונגזר "זו פעילות מצויינת, אבל הבעיה היא שרדוק בשרירים המקבעים את השכמות לצורך ייצוב מפרק הכתף קשה לבצע מתיחות. מה שרדוק כאן יותר הוא החיזוק המתח באמצעות פעילות פנאי או טיפול ספציפית כמו יוגה, פלידנטיז וכו'.

של דבר גילינו, שאחריהם צריך להיות למעשים קצת מסיכולוג".



**שפעם חייב אותנו פקע מעצם עוצמת השינוי.**

כאשר מרדכי באהבה של בניו מבוארים להורים  
ומדברים, שליעיתם המוכנים, עושים להם  
העניינים אלה, בדרכים, כאשר לומר ששם  
היו חכמים, מסורים, וכי אנו חייבים להם את קיומנו ואת  
החיים שלנו, במקרה כזה האהבה מיתרנסת לאחיש  
אופטימיות, וזכרונות, התנאים, שכיולים להצטרב  
להאשר גדול, וזכרונות מקומה של הכרת תודה, ואת  
כל זה עדיין ניתן לנסות במלה אהבה. ובכל זאת, האם  
אהבה אמת יכולה להיות מונת אך ורק משה ששם

בכל הקשרים הללו שבהם אנשים שאהבו משתנים ודומכים להיות אחרים, (כפרט כאשר לא ניכר שינוי חיצוני, או לעיתים עיווילי לשינוי ובסארים מותגים) אהאה תגובה של אהבה. במקרים אחרים נהרת בעיקר תחושה מעורבת רגישת, לעיתים נשארת תחושה מהיבטית. ויכנס שי היצות אוטומטית לציווי משפחתי עתיק ומחייב, אבל לא בהכרח יותר מזה.

**האם כל אלה גקראים אלה?**

את שית-הילדים שלו, את שכול, את אופר התבססאותו, אהבנו את המכלול של האישיות הקטנה שוכנינו לגדול. עם השנים, הידל הופך לעיתים לאיש לא נעים, לא בבהכרח חכם, לא בבהכרח איכותי. לעצמים מתגבשת אישיות של אדם שלא היינו בחרים בו כשותף, לא בתור עצמית בעלת העצדות, ולא כחבר שפעתיים ללשוח אתה. למקום לא היינו קונים ממנו מכונית משומשת. מה קורה אז לאהבה?

קחו ארס שהתאבד בכך-זוג על תנועתו, מריר מחשבה;  
מלא אנרגיה ושמת חופץ. מה קורה אם במשך השנים  
עתידי בן-אדם, מה תמכעו, הייפם כבר קראו ראשון מאבד,  
אזניו בנאשנים ובלעם והדפן כנצורי ומצירה ואמירה  
התמסעות האהבה כלפי בן-גו שהשתנה תורה בבחינת  
התרת זהות, או שאולי מקרה מסיימת לטוב השנינים  
חליים באיחיותו של אדם מעקרה. לו שפוט או לרע,  
האישית חושפת. בין אם השנינים מהתרחשים באופן דר  
וסדאמיס (נשיבת הערפד) או בתדרגה חרישית, דרי  
בנקודה מסיימת על עמי דפן רסון קחו או חזרים את קול  
איש אשח. זו שאפשר אולי לתאבד בן-מוחש, או כי  
אפשר בן-לחות או תחתות חורית, ובעתה לחוש שהתנה

זו לא אותה האהבה

בסרטי אימים רבים אנו מתוודעים לרמות אנושית  
הנכונה שערפד נושך או תולעי שטני אחז תופך אותה  
ליצור מבנית שכבר איננו מה שהיה בעבר. אלא  
השסביבה איננה מודעת לכך, ממשיכה לאהוב אותה  
לצלפות לאותם רכבים שהיו בעבר. בעצם כן במוטיב  
האימה הקלאסי הזה חד מוצגים לתלמידים שבמקרים  
רבים קורים בין אנשים קרובים, כאשר הדגל האהבה  
עדיין קיים, אבל האדם האהוב כבר איננו קיים.

**כאשר אזהבים אדם – אנו אזהבים רמות עם מראה מסויים, בעלת אישיות מסויימת: יש לנו אותו יחסים ונוצרה היסטוריה משותפת. עד היכן נשמרת רמותו של האדם שאהבנו – ומתי הוא הופך להיות מישהו אחר שאין לנו קשר למה שפעם היה עבורנו?**

אם נבחנו את קשר האהבה של הורה אל ילדו: שינויים  
דרמטיים הכרחיים מתרחשים כאשר ילדים שאהבנו  
גדלים ומתבגרים להיות אנשים. במקרה הטוב, כהורים  
אהבנו את המראה של ילדנו, את קולו ואת תנועותיו,

# לא יכול להיות!

107

פרט מסוים בתמונה שלפניך לא יכול להחזיק במציאות, לא הגיוני, או עומד כמחיה למה שמוכר לנו. סכנו את הדבר כמחיה אפשרי, מכיוון, גידור ושלוחו לא יכול להיות, וזהו, 'אמינם מורדינס', 'דיעות אחרות' תד. 9177 ח"א, מיקוד 62000. בין הפשתתפים תוגרל כל שבוע מיקודגל ויגיסלי ושואב אבק אולסרדא ששקט של לבקו ונא לא לשלוח מכתבים ושומים, מכתבים כאלה ישלחו לשלוח.

פתרון חידה מס' 105

אם מתושלה היה רואה את ל"ל (לא יכול לחיות) 105, הוא היה מתהפך בקברו. אם נחם היה רואה את ל"ל הוא לא היה מרגיש כל כך נחם, ואם לוחם 'ג'סיס' היה רואה את ל"ל היא היתה משוכנעת שחייא לוחם 'אחיות הנשים' וכל זה לקח כן 'בראשית'.

**התנכ' הוא רבין טבעי לחלוטין, או מול מיס-**  
ליו. את דמותו של הרבי הקדוש אשף באופן  
גורמני ולחסידי נעם ברחיקה המזרח החדשה  
האפלטוני בשעה אנטי-קונפורמיסטית ליהודי  
את תורתו, לא להסתכן ושיבת לארצות.

הוא המילה המוקדית של חזונו. בחזונו רוצים שיהיו מטרות, אג'נדה, יכולת להפגיש צרכיך באמצעות המסד מסקנה – קראונוס, כראות דורו נעלה פנאים, או במילים אחרות, בוסרים מושגים בחזונו, ראיתו, לעולם ולחזונו של עתיד המדינה בלתי מוגבל.

# מנדב דוד

**לנקו - אחת מהשתיים הטובות ביותר**

[illegible]

**הצעות ומכירת חנוכי'ם:**

[illegible]

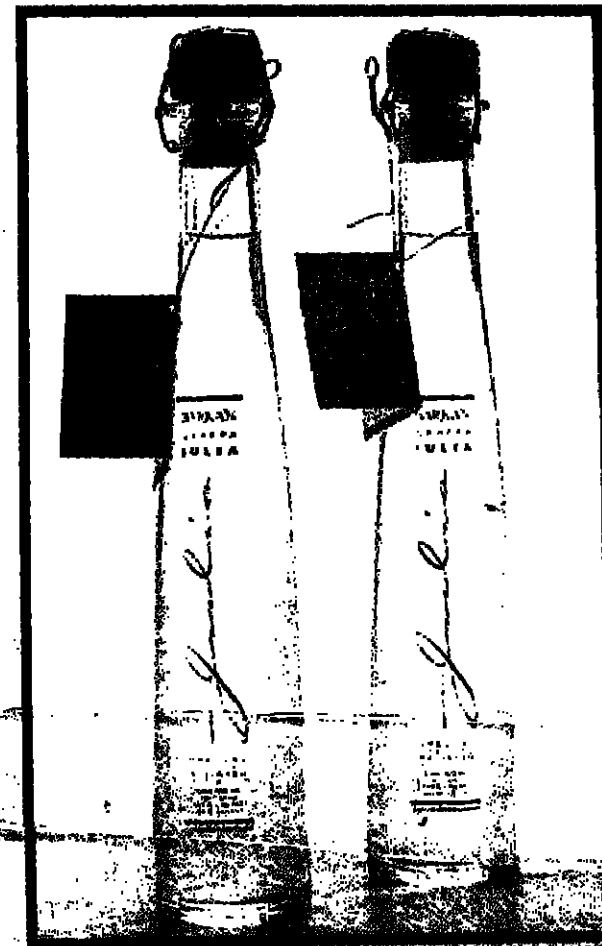
למה כדאי להסתכל בקנקן ■ במה לחפור את הראש ■ איך חוסכים נסיעה לאיטליה

## תסתכלו בקנקן

קחו לידיכם את בנקוב  
הגראפה ג'וליה של יקבי  
ברקן, ותעשו לעצמכם  
דרכה נחת אם תסתכלו עליו היטב.  
הוא אחד מבנקובי המשקה היפים  
ביותר שראיתי, ועל כך בלבד אני  
אעניקה ליצרנים כמה עלי כותרת.  
אחר־כך אני ממליצה בחחלט גם

לפתוח את הקמקור הזה,  
י י יש בהחלט מה  
שתלות. הנצא  
הוציית, ארומה עדינה  
אל צימקים עולה ממנה,  
כוכית קטנה כזאת  
ונחוש סיום נפלא לאות  
ארוחת חגג שבדרך.  
גב, אני מכירה גם  
אלה שנותנים איתה  
היום (בין 17 ל-20  
למקור).

**ערכה בורקה**  
צרכנות  
כמו שצריך



**במו באיטליה**

[illegible]

**N791**

1994

1. **RESEARCH** - The first step in the process is to conduct a thorough research on the market and the target audience. This involves identifying the needs and preferences of the target audience, as well as the competitive landscape.

2. **STRATEGY** - Once the research is complete, the next step is to develop a marketing strategy. This involves determining the goals and objectives of the campaign, as well as the tactics and channels to be used.

3. **CONTENT** - The third step is to create compelling content that resonates with the target audience. This can include blog posts, social media posts, videos, and more.

4. **PROMOTION** - The fourth step is to promote the content and reach the target audience. This can be done through various channels, including social media, email marketing, and paid advertising.

5. **ANALYSIS** - The final step is to analyze the results of the campaign. This involves tracking key performance indicators (KPIs) and evaluating the effectiveness of the campaign.

By following these five steps, businesses can develop a successful marketing campaign that drives growth and increases revenue.



مكة المكرمة